



GUIA DE ACTIVIDADES NUTRIENTES (BIOLOGÍA)
UNIDAD: NUTRICIÓN Y METABOLISMO

Nombre: _____

OBJETIVO(S): Practicar lo aprendido

HABILIDADES: Describir – localizar – diferenciar – identificar – comparar.

ACTITUDES: Compromiso – responsabilidad – respeto.

INSTRUCCIONES

Lea atentamente la siguiente guía de contenidos y destaque las principales ideas.

1. Analiza la siguiente situación, luego identifica los componentes de la dieta de la persona, y completa la tabla.

Día	Lunes	Miércoles	Viernes	Domingo
Desayuno	Pan integral con palta y tomate + jugo de naranja	Avena con frutos secos + jugo de piña	Cereales+ café	Pan marraqueta con huevo revuelto y jamón + jugo de pomelo
Almuerzo	Lentejas + arroz y tomate	Arroz + papas + salmón	Guiso de verduras	Carne asada + huevo + humus (pasta de garbanzos)
Cena	Panqueques de espinaca + pollo	Cereales + pan con mantequilla	Tortilla de acelga + ensalada de tomate y cebolla	Pollo + brócoli y espinaca
Nutriente más consumido				
Nutriente menos consumido				

2. Complete la siguiente tabla resumen

Nutriente	Unidad básica	Función	Alimento de origen animal	Alimento de origen vegetal
Proteínas				
	Monosacáridos			
		Energética de reserva		
			Mariscos	

3. Reconoce los nutrientes del plato de porciones

